TeleCulinária
Especial
Dezembro 2009
Cont. 1.50€
n.º 23

# Robot de Cozinha

## Doces e Sobremesas
## COM MUITAS QUALIDADES

- Pudim de ananás
- Bolo de frutos secos
- Tarte pastel de nata
- Arroz doce à antiga

Sonhos recheados com creme de ovos



# NATAL 2009
## Uma Mesa Festiva

Polvo Panado ■ Bacalhau Cremoso com Gambas ■ Perna de Peru Recheada ■ Coscorões de Laranja

TeleCulinária
Especial

# Robot de Cozinha

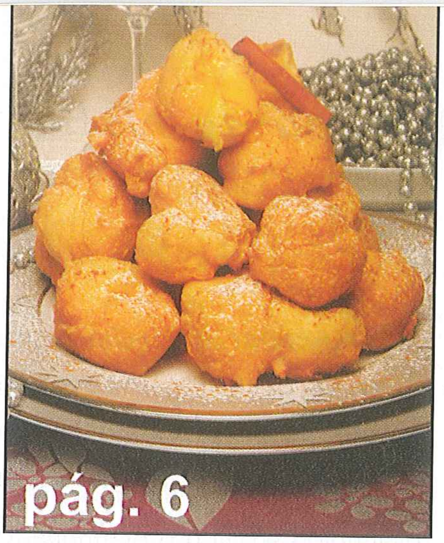
**As receitas da "TeleCulinária Especial Robot de Cozinha" podem ser confeccionadas nos equipamentos:**



Vorwerk Thermomix 31 (Bimby)




Taurus Mycook




Natal é época para reunir a família. Nesta quadra tão especial e cheia de tradição, a mesa é provavelmente um dos locais mais importantes. É aí que se dispõe todo o vasto conjunto de petiscos e doçarias que dá "alma" a esta festa e é à sua volta que a família se junta e celebra. Dois momentos fundamentais moldam a essência do Natal; a noite de consoada e o almoço do dia 25 de Dezembro. Consoante a região ou as preferências de cada um, o bacalhau, o polvo, o peru, os sonhos e os coscorões são elementos tão indispensáveis nesta quadra quanto os presentes, o pinheiro de Natal ou o presépio. Os sabores que, ano após ano, acompanham esta festa da família, não podem faltar. E para si, que tem um robot, fica facilitada a sua preparação, principalmente se experimentar as receitas que sugerimos nas próximas páginas. É um menu elaborado especialmente para si e que lhe oferecemos com muito gosto.

**Feliz Natal.**

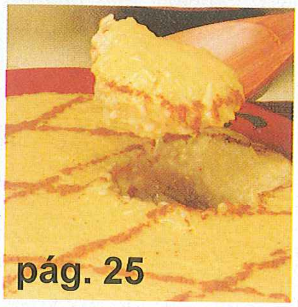
## Sugestões do Chefe

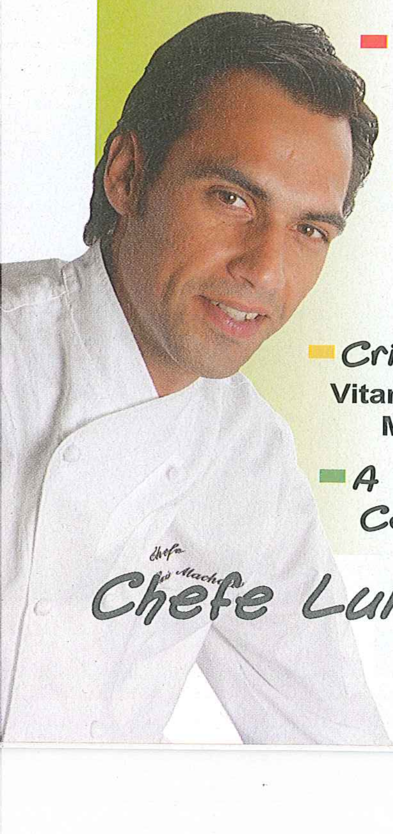










*Chefe Luís Machado*

# Uma mesa festiva

Vai receber a família neste Natal e quer apresentar uma daquelas inesquecíveis mesas com todos os petiscos próprios da quadra? Com a ajuda do robot vai conseguir tudo isso, até mesmo um prato de bacalhau, uns sonhos recheados, um tronco e uns coscorões. Festas felizes, festas deliciosas.

## Cocktail Papá Noel

**▪ 400 g de vodka ▪ 100 g de açúcar ▪ 100 g de água ▪ 1 ramo grande de hortelã ▪ 1 pau de canela ▪ Água com gás q.b. ▪ Xarope de groselha q.b. ▪ Framboesas para decorar**

10 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Encaixe o acessório misturador no copo do robot. Junte o pau de canela, o ramo de hortelã, a água e o açúcar e programe a **100ºC**, durante **4 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire o pau de canela e o ramo de hortelã, adicione a vodka e ligue **3 segundos** na **velocidade 2**.

Divida a mistura anterior por copos, acabe de encher juntando água com gás, regue com um fio de xarope de groselha, decore com framboesas e também hortelã e sirva.







# Polvo panado

1 hora
Fácil
Médio
6 PESSOAS

- **1 polvo com aprox. 1,500 kg**
- **3 ovos**
- **1 limão**
- **Farinha para passar**
- **Óleo para fritar**

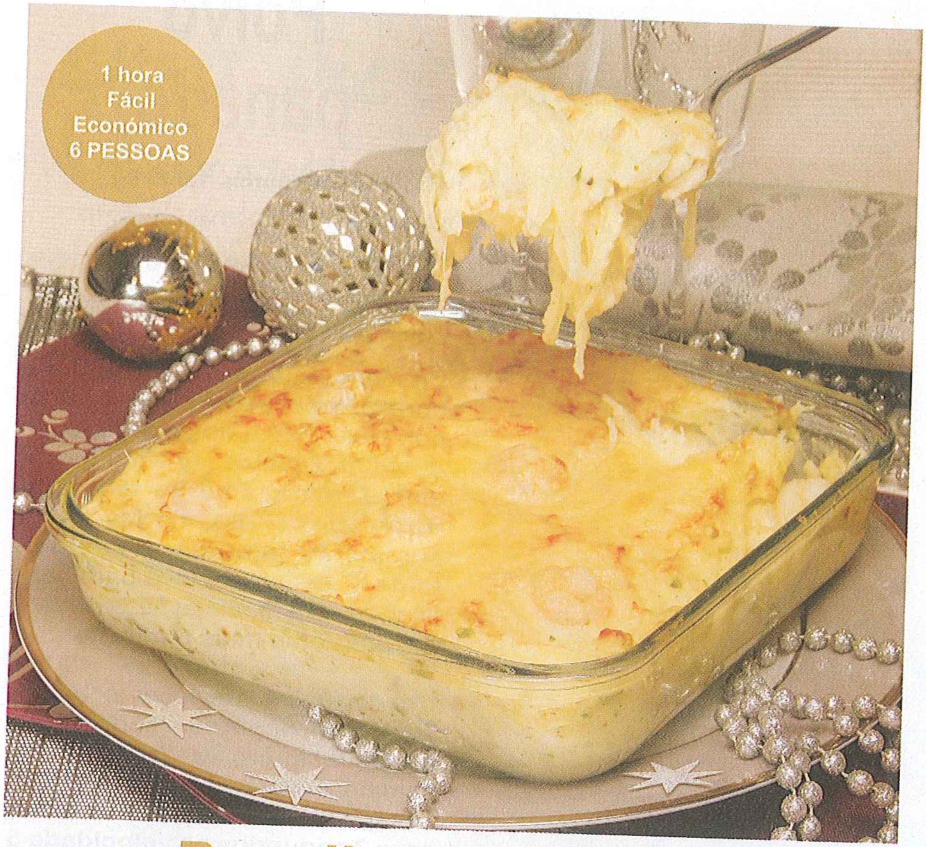
Descongele o polvo e coloque-o no recipiente para cozinhar a vapor. Deite 500 g de água no copo do robot, encaixe por cima o recipiente e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **40 minutos**, na **velocidade 3**. Espete o polvo para verificar se está macio e, se necessário, programe mais **5 minutos**.

Depois deixe arrefecer o polvo, corte-o em pedaços e corte os pedaços mais grossos ao meio no sentido do comprimento. Escorra e limpe o copo, deite-lhe os ovos, ligue **3 segundos** na **velocidade 5** e deite para uma tigela.

Passe os pedaços de polvo por farinha e depois pelos ovos batidos e leve-os a fritar em óleo de ambos os lados até ficarem douradinhos. Escorra, coloque sobre papel absorvente e depois sirva com o limão aos gomos e decorado a gosto. Pode acompanhar com arroz de tomate.

## Polvo

**Hoje em dia compra-se muito facilmente congelado, sendo que possui as mesmas características nutricionais que os exemplares frescos. Além disso, a carne do polvo congelado é mais macia. Tem pouco mais de 1 grama de gordura por cada 100 gramas e é tradicional na ceia da consoada de algumas regiões do país.**




# Bacalhau cremoso com gambas

- 600 g de migas de bacalhau
- 300 g de miolo de camarão
- 1,200 kg de batatas
- 2 cebolas grandes
- 3 dentes de alho
- 300 g de natas
- 40 g de azeite
- Queijo ralado q.b.
- Coentros q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.

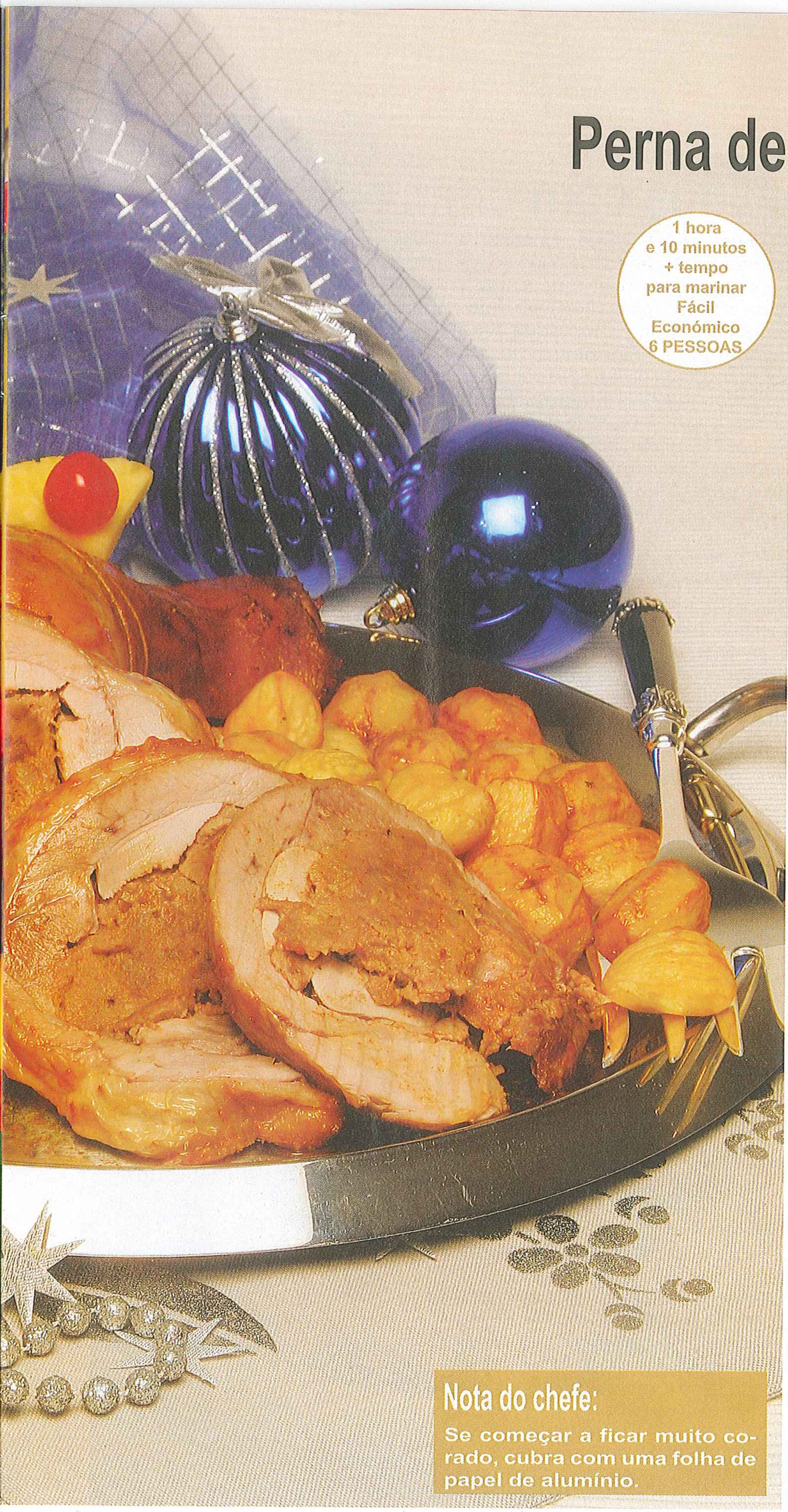
Demolhe atempadamente as migas de bacalhau e depois escorra bem. Descasque e lave as batatas, corte-as em pedaços, coloque-os no recipiente para cozinhar a vapor, polvilhe com um pouco de sal e feche. Deite 500 g de água para o copo, encaixe o recipiente e programe na **temperatura vapor (120ºC na MyCook)**, durante **35 minutos**, na **velocidade 3**. Retire as batatas e reserve-as.

Descasque os alhos, deite-os para o copo escorrido, junte um pouco de coentros e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe a espátula, encaixe o acessório misturador, junte depois as cebolas cortadas em meias luas, o azeite, o bacalhau e o miolo de camarão descongelado e passado por água e programe na **temperatura vapor (120ºC na MyCook)**, durante **10 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na MyCook)**.

Adicione as batatas cozidas e as natas, tempere com noz-moscada, sal e pimenta se necessário e ligue **15 segundos** na **velocidade 2**. Passe com a espátula e ligue novamente na **mesma velocidade** alguns segundos até que tudo fique misturado. Deite a mistura num pirex, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar coradinho. Retire do forno e sirva decorado a gosto e acompanhado com salada.



# Perna de peru recheada



1 hora
e 10 minutos
+ tempo
para marinar
Fácil
Económico
6 PESSOAS

- **1 perna de peru com aprox. 1,500 kg**
- **1 farinheira**
- **350 g de carne de vaca (ou outra a gosto)**
- **800 g de batatinhas**
- **600 g de castanhas congeladas**
- **1 cebola**
- **3 dentes de alho**
- **1 dl de azeite**
- **1 copo medida de vinho branco**
- **400 g de água**
- **Sumo de 1 limão grande**
- **1 cubo de caldo de galinha**
- **1 colher (chá) de pimentão-doce**
- **1 ramo de salsa**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Fio de cozinha**

Corte a carne de vaca em pedaços pequenos, retire-lhes a gordura, deite-os no copo do robot e dê uns **toques no turbo** até ficar bem picado. Junte depois a cebola descascada e cortada em pedaços, os alhos descascados, o ramo de salsa e a farinheira sem a pele e cortada em pedaços e ligue na **velocidade 6** durante **20 segundos** ou até ficar uma pasta.

Arranje a perna de peru, retire-lhe o osso deixando-lhe apenas a ponta e abra-a. Espalhe o recheio por cima, enrole, ate com fio de cozinha, coloque num tabuleiro e tempere com o sumo de limão, o pimentão-doce, sal, pimenta e o vinho branco. Envolva e deixe marinar durante 30 minutos.

Lave e limpe o copo do robot, deite-lhe a água e o caldo de galinha e programe a **100ºC**, durante **7 minutos**, na **velocidade 2**. Descasque as batatinhas, coloque-as no tabuleiro à volta da carne, junte também as castanhas descongeladas, envolva na marinada, regue com metade do caldo de galinha e com o azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 50 minutos. Vá virando a carne e regando com o próprio molho e o resto do caldo de galinha. Retire depois do forno e sirva decorado a gosto e cortado em fatias.

**Nota do chefe:**
Se começar a ficar muito corado, cubra com uma folha de papel de alumínio.

# Sonhos recheados com creme de ovos

- 300 g de farinha
- 50 g de manteiga
- 30 g de açúcar
- 6 ovos
- 400 g de água
- 1 casca de limão
- 1 pitada de sal
- Açúcar em pó para polvilhar
- Canela em pó para polvilhar
- Óleo para fritar

**PARA O CREME:**

- 12 gemas grandes
- 200 g de açúcar
- 100 g de água

**Comece pelo creme:** Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte as gemas, o açúcar e a água e programe a **100ºC**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**, durante **5 minutos** ou até ficar um creme grosso. Se necessário, programe mais **1 minuto**. Retire depois o acessório misturador, passe com a espátula e ligue **15 segundos** na **velocidade 6** ou dê **dois toques no turbo**. Deite para uma tigela e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando.

Lave e seque o copo, deite-lhe a água, a manteiga, a casca de limão e a pitada de sal e programe a **100ºC**, durante **9 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Rejeite a casca de limão, programe novamente a **100ºC**, durante **1 minuto**, na **velocidade 4** e adicione a farinha pelo buraco. Retire a massa, enrole-a numa tigela até começar a ficar morna, deite-a novamente para o copo e ligue na **velocidade 5**. Junte, pelo buraco do copo, o açúcar e os ovos, um a um, até ficar um creme liso.

Frite colheradas da mistura anterior em óleo, espetando-as com um palito grande para crescerem. Retire, coloque a escorrer sobre papel absorvente, depois faça um pequeno buraco nos sonhos e recheie-os com o creme de ovos. Polvilhe com canela e açúcar em pó e sirva.

1 hora
Fácil
Económico
6 PESSOAS





# Coscorões de laranja

- 400 g de farinha
- 50 g de aguardente
- 30 g de manteiga
- 30 g de banha
- 3 ovos grande
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10 g de fermento de padeiro
- 1 casquinha de laranja
- Açúcar para polvilhar
- Canela em pó para polvilhar
- Farinha para polvilhar
- Óleo para fritar
- Película aderente

Deite os ovos para o copo do robot, junte o fermento, a banha, a manteiga, o açúcar, a casca de laranja e a aguardente e ligue **15 segundos** na **velocidade 6**. Adicione depois a farinha e ligue **4 minutos** na **velocidade especial para massas**.

Retire a massa do copo, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, faça-lhe um corte em cruz por cima, polvilhe com farinha, cubra com película aderente e deixe levedar até que aumente 1/4 do seu tamanho.

Aqueça uma frigideira grande com óleo. Corte pedaços da massa, estenda-os o mais finamente possível na bancada polvilhada com farinha, corte-os em rectângulos ou triângulos mais pequenos e faça-lhes uns cortes como vê na foto. Depois frite-os em óleo de ambos os lados até ficarem bem douradinhos, escorra-os e coloque-os sobre papel absorvente. Passe-os depois por uma mistura de açúcar e canela e sirva-os.

50 minutos
+ tempo
para levedar
Fácil
Económico
6 PESSOAS




# Tronco de Natal

- **300 g de chocolate em barra**
- **200 g de farinha**
- **200 g de natas**
- **180 g de açúcar**
- **6 ovos grandes**
- **1 colher (chá) bem cheia de fermento**
- **Margarina para untar**
- **Açúcar para polvilhar**
- **Chocolate granulado para polvilhar**
- **Papel vegetal**

Parta o chocolate em pedaços, deite-os no para o copo do robot, dê uns **toques no turbo** até ficar picado, retire e reserve. Deite depois as natas para o copo e programe a **90ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**. Encaixe o acessório misturador, junte o chocolate picado e ligue **30 segundos** na **velocidade 2**.

Unte muito bem uma folha de papel vegetal com margarina e forre um tabuleiro. Ligue o forno a 180 graus. Lave e limpe o copo, encaixe novamente o acessório misturador, junte as claras e ligue **6 minutos** na **velocidade 4**, adicionando o açúcar aos poucos pelo buraco. Quando faltarem 20 segundos para terminar, junte as gemas. Adicione então o fermento e a farinha e ligue **3 segundos** na **velocidade 4**. Passe com a espátula e, se necessário, ligue novamente mais um pouco na **mesma velocidade** até ficar homogéneo.

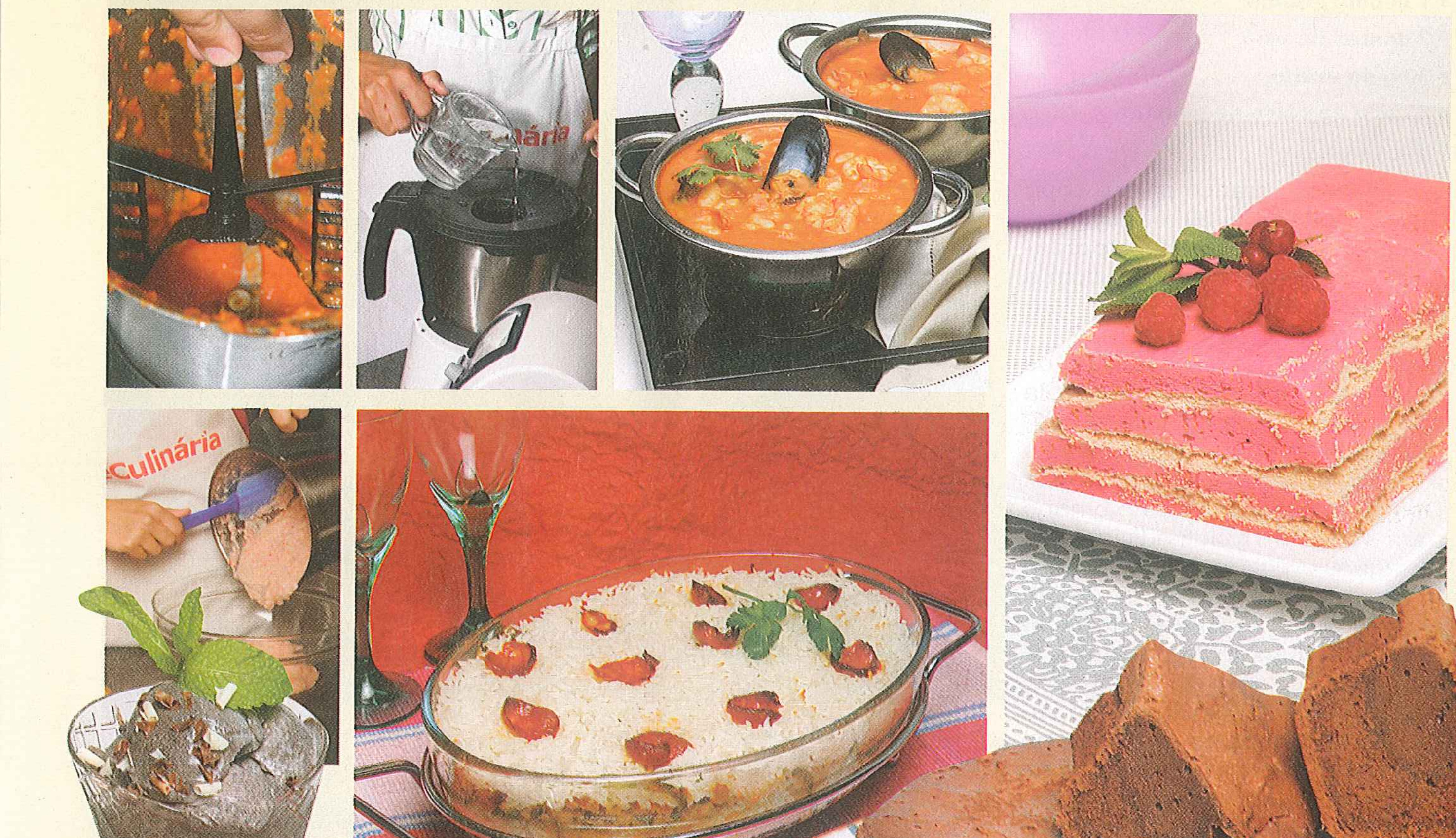
Verta o preparado anterior para o tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até que fique bem cozido. Retire, desenforme para cima de um pano polvilhado com açúcar, barre com 1/3 do creme de chocolate, enrole com a ajuda do pano e deixe arrefecer. Corte depois uma fatia da ponta, coloque-a por cima como vê na foto e barre tudo com o resto do creme. Faça uns riscos com um garfo no creme, polvilhe com chocolate granulado e sirva decorado a gosto.

# Tem um robot de cozinha?

**Utiliza-o regularmente ou praticamente já não pode passar sem ele? Tem receitas originais, adaptadas ou mesmo criadas por si?**

# Venha mostrar-nos as "suas" receitas

**Aceite o nosso convite. Visite-nos na nossa cozinha e prepare as suas três receitas preferidas.**



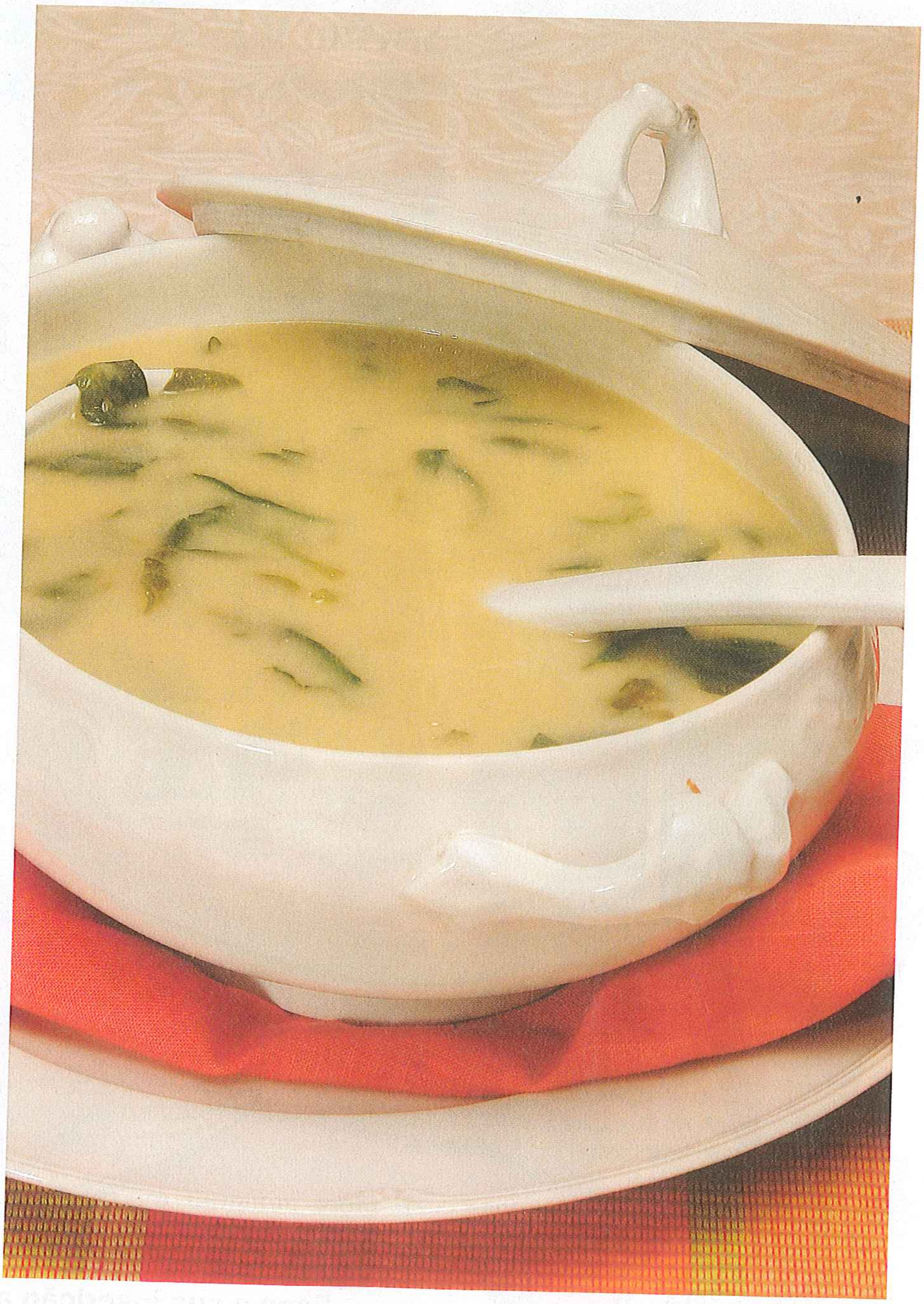

**Faça a sua inscrição através dos contactos:**
**Tel: 21 3568250 – e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com**

# Para aquecer e petiscar

Voltou definitivamente o tempo das sopas quentes que reconfortam o estômago, neste caso duas bem ao gosto nacional como são a sopa de feijão e a canja. Para petisco ou entrada, oferecemos-lhe um bolo de queijo e fiambre e uns pães rápidos de salsicha que os mais novos também irão gostar para o lanche.

## Sopa de feijão branco com nabo

- **100 g de feijão branco seco (1 copo medida)**
- **2 nabos com rama**
- **1 cebola grande**
- **2 dentes de alho**
- **30 g de azeite**
- **1 cubo de caldo de galinha**
- **Sal q.b.**



Deite o feijão branco para o copo do robot e ligue **20 segundos**, progressivamente nas **velocidades 6, 8 e 9**. Depois passe com a espátula.

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em pedaços. Descasque os nabos, corte-os em pedaços, arranje a rama e parta-a em pedaços. Deite a cebola, os alhos e o nabo para o copo do robot, adicione 1 L de água, o caldo de galinha e o azeite, tempere com um pouco de sal e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **25 minutos**.

Ligue depois **25 segundos** na **velocidade 6 (toques de turbo na Mycook)**, adicione mais água se necessário e rectifique os temperos. Junte a rama do nabo e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 2**. Retire e sirva quente.

40 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS



# Canja de frango

- 1 frango pequeno
- 60 g de massinha couscous
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 ramo de hortelã
- Sal q.b.

1 hora
Fácil
Económico

4 PESSOAS

Arranje o frango, corte-o em quartos e deite-os no copo do robot. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola ao meio e junte tudo ao copo. Adicione 1 L de água, tempere com sal e programe a **100ºC**, durante **40 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire o frango do copo, deixe-o amornar, rejeite-lhe as peles e os ossos e desfie-o. Passe o caldo pelo passador de rede e deite-o novamente para o copo do robot. Encaixe o acessório misturador, junte o frango, a massinha e o ramo de hortelã e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire do copo e sirva quente e decorado a gosto.

# Pães rápidos de salsicha

- 400 g de farinha
- 150 g de leite
- 60 g de margarina
- 16 salsichas de lata
- 2 ovos
- 35 g de fermento fresco de padeiro
- Azeite para untar
- Farinha para polvilhar

45 minutos
+ tempo
para levedar
Fácil
Económico

16 UNIDADES

Deite o leite para o copo do robot, junte o fermento e a margarina e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 2**. Adicione depois a farinha e um ovo e ligue **3 minutos** na **velocidade especial para massas**.

Retire a massa, enrole-a polvilhando-a com farinha, coloque-a numa tigela, faça-lhe um corte em cruz por cima, cubra com um pano húmido e deixe levedar até duplicar o tamanho.

Ligue o forno a 180ºC e pincele dois tabuleiros de forno com azeite. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha até ficar com 0,5 cm de espessura, corte-a em rodelas, coloque uma salsicha numa das pontas de cada rodela e enrole. Coloque nos tabuleiros, pincele com o restante ovo batido e leve ao forno durante cerca de 35 minutos ou até que fiquem bem cozidos e douradinhos. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e sirva.






# Bolo de queijo e fiambre

- 300 g de farinha
- 150 g de queijo fatiado
- 150 g de fiambre
- 60 g de margarina
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 4 ovos
- Margarina para untar
- Pão ralado para polvilhar

Unte uma forma com margarina e polvilhe-a com pão ralado. Ligue o forno a 180 graus.

Deite os ovos para o copo do robot, junte a margarina e o fermento de padeiro e ligue **20 segundos** na **velocidade 6** passando a meio com a espátula. Junte depois a farinha e ligue mais **20 segundos** na **velocidade 6**, parando novamente a meio para passar a espátula.

Verta 1/3 do preparado anterior para a forma, disponha depois metade das fatias de fiambre e metade das fatias de queijo, verta mais 1/3 da massa e espalhe o resto do fiambre e do queijo. Cubra com a restante massa e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos.

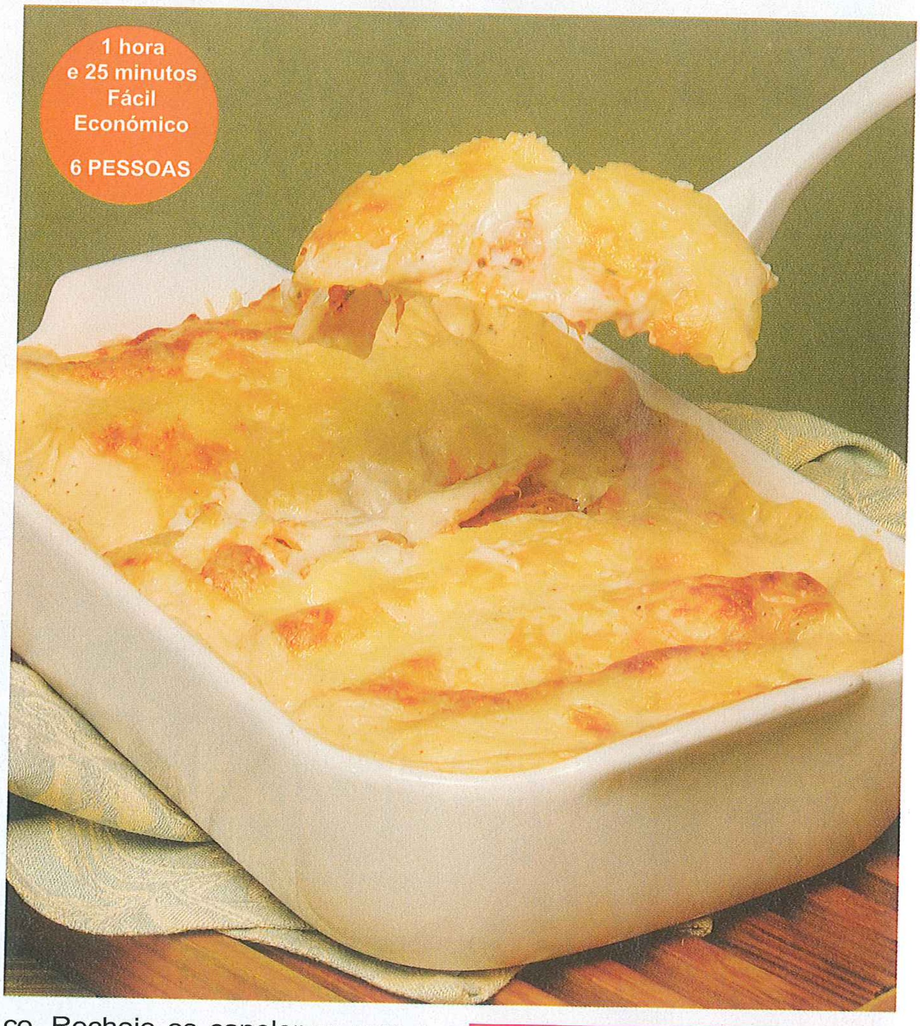
Espete um palito para verificar se está totalmente cozido, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto

# Mais confeccionado ou ao natural?

Se gosta mais do peixe ao natural, experimente as postas de pescada ou o robalo cozidos ao vapor. Se prefere mais confeccionado, temos para si uma massada de tamboril com mexilhão e uns canelones de salmão. Como sempre, é só escolher.

## Canelones de salmão

- **500 g de salmão limpo**
- **250 g de canelones de compra**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **1 L de leite**
- **70 g de farinha**
- **50 g de margarina**
- **Queijo ralado q.b.**
- **Salsa q.b.**
- **Noz-moscada q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**




Arranje o salmão, tempere-o com sal e pimenta e coloque-o no recipiente para cozinhar a vapor. Deite 400 g de água para o copo, encaixe o recipiente com o peixe e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **35 minutos**, na **velocidade 3**.

Escorra depois o copo, deite-lhe o leite, junte a margarina e a farinha, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 4**. Retire do copo e reserve.

Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços, deite tudo no copo, junte um raminho de salsa e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione o salmão lascado grosseiramente e 350 g do molho branco que preparou e dê uns **toques no turbo** até que tudo fique desfeito.

Num tabuleiro de louça ou pirex, espalhe 1/3 do restante molho branco. Recheie os canelones com a mistura do salmão, disponha-os no tabuleiro, regue-os com o resto do molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno pré aquecido a 180ºC durante 35 minutos ou até ficar bem douradinho. Retire do forno e sirva de imediato.

**Nota do chefe:**
Pode rechear os canelones com a ajuda de um saco de pasteleiro.




# Massada de tamboril com mexilhão

- **600 g de tamboril**
- **200 g de miolo de mexilhão**
- **250 g de massa de cotovelos pequena**
- **1 lata pequena de tomate pelado**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **40 g de azeite**
- **1 cubo de caldo de marisco**
- **Sumo de 1 limão**
- **Orégãos q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o tamboril, corte-o em cubos, deite-os para uma tigela e tempere-os com o sumo de limão, sal e pimenta.

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em pedaços, deite tudo para o copo do robot, junte o tomate pelado com o molho e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione o azeite e um pouco de orégãos e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Acrescente 1 L de água e o caldo de marisco, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 2**.

Encaixe o acessório misturador, junte o miolo de mexilhão previamente lavado, os cubos de tamboril e a massa e programe novamente a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Junte mais água se necessário, depois retire e sirva de imediato decorado a gosto.

# Postas de pescada com molho de cenoura

- 4 postas de pescada para cozer
- 2 cenouras grandes
- 1 colher (sopa) de farinha
- Sumo de 1 limão
- Cebolinho q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.

40 minutos
+ tempo
para marinar
Fácil
Económico

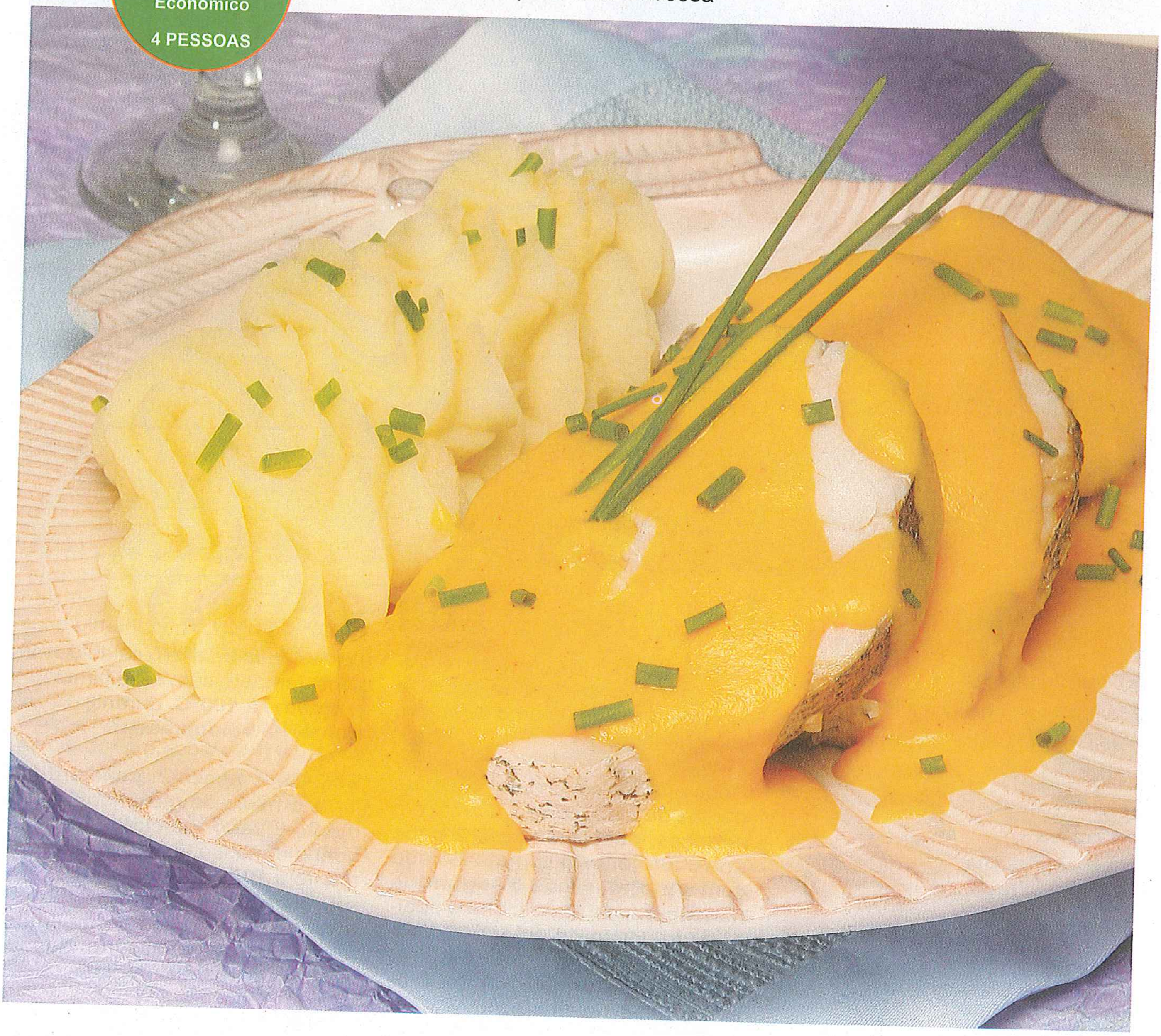
4 PESSOAS

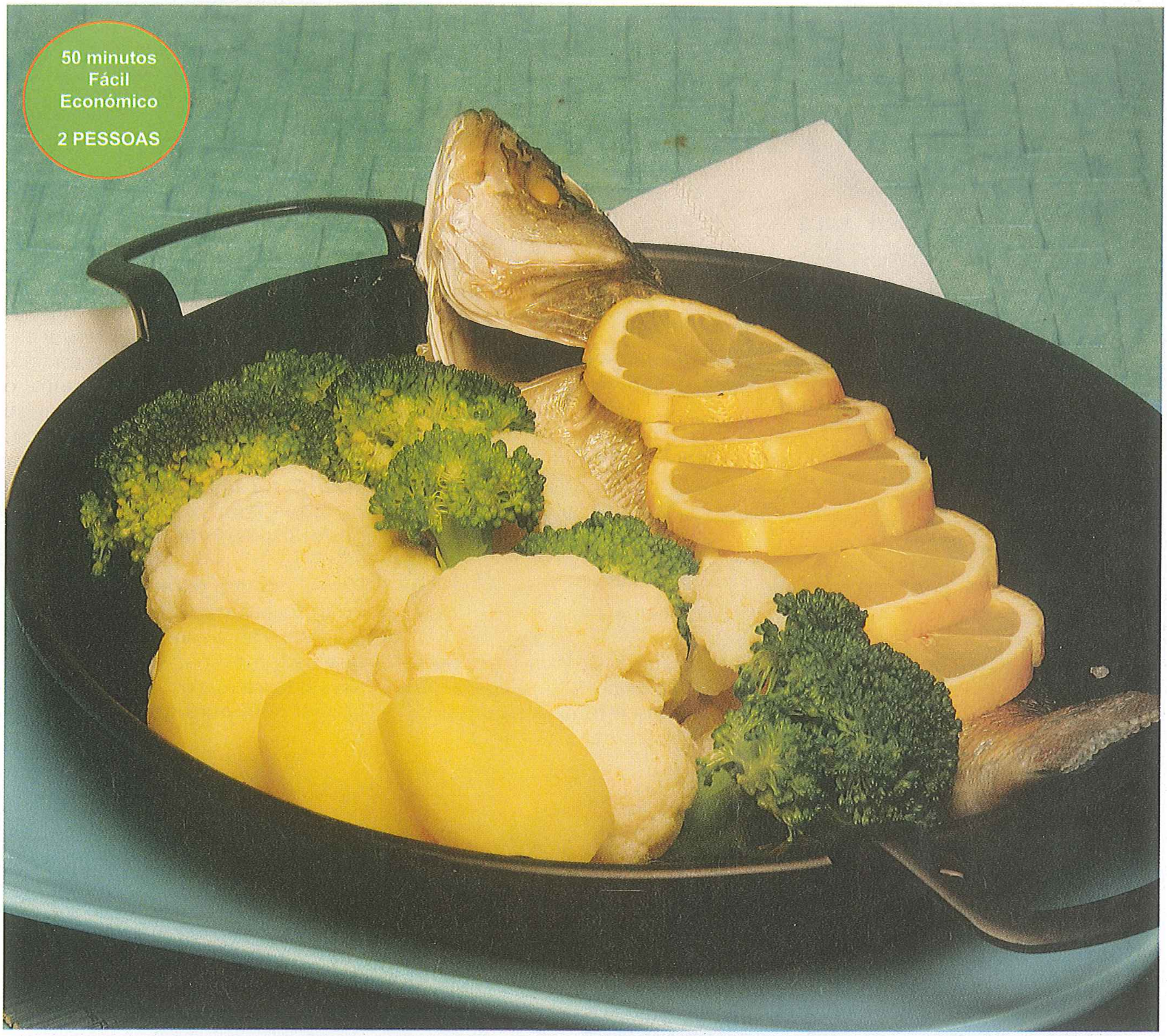
Arranje as postas de pescada e tempere-as com o sumo de limão, sal e pimenta. Deixe marinar durante 20 minutos.

Deite 500 g de água para o copo do robot e encaixe o recipiente para cozinhar a vapor por cima. Coloque as postas de pescada e as cenouras descascadas e cortadas em pedaços e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **35 minutos**, na **velocidade 3**. Retire as postas de pescada para uma travessa

Mantenha 300 g de água no copo do robot, junte a cenoura cozida e a farinha, tempere com um pouco de noz-moscada, sal, pimenta e também um pouco de sumo de limão se gostar e programe a **100ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 5**. Dê depois uns **toques no turbo** até ficar um creme.

Regue o peixe com o creme de cenoura e sirva acompanhado com puré de batata e polvilhado com cebolinho picado.






# Robalo com legumes

- **1 robalo com aprox. 650 g**
- **6 batatinhas**
- **300 g de couve-flor**
- **200 g de brócolos**
- **2 limões**
- **1 raminho de coentros**
- **Azeite q.b.**
- **Vinagre q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o robalo e tempere-o com o sumo de um dos limões, sal e pimenta. Lave o raminho de coentros e coloque-o no interior do peixe.

Descasque e lave as batatinhas. Corte os brócolos e a couve-flor em raminhos e lave-os muito bem. Disponha as batatinhas, os brócolos e a couve-flor no recipiente para cozinhar a vapor, coloque depois a prateleira e disponha o peixe.

Deite 500 g de água no copo do robot, encaixe por cima o recipiente com o robalo e os legumes e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **40 minutos**, na **velocidade 3**. Retire e sirva decorado com o restante limão cortado em rodelas. Tempere com azeite e vinagre a gosto.

## Nota do chefe:

Se a tampa do recipiente não encaixar bem, enrole com um pouco de película aderente garantindo que o vapor só saia por cima.

# Os seus pratos indispensáveis

*A vocação do robot para cozinhar carnes fica provada nestas páginas. Com excepção de um tabuleiro económico que vai um pouco ao forno para dourar, todos as restantes receitas se confeccionam exclusivamente no robot. Pratos indispensáveis para o dia-a-dia.*

35 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

## Frango de cerveja

- **1 frango pequeno**
- **1/2 pacote de sopa instantânea de cebola**
- **1 cerveja preta (33 cl)**
- **200 g de cebolinhas**
- **2 dentes de alho**
- **50 g de margarina**
- **200 g de água**
- **Sumo de 1 limão**
- **1 folha de louro**
- **1 ramo de salsa**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o frango, corte-o em pedaços, deite-os para uma tigela, junte a cerveja e tempere com o sumo de limão, sal e pimenta.

Descasque e lave as cebolinhas e os dentes de alho, deite os alhos no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe a espátula, adicione a sopa de cebola, as cebolinhas, a folha de louro, o ramo de salsa, a água, o frango com a marinada e a margarina. Programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **20 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Vá verificando o frango de vez em quando até que fique cozinhado mas sem se desmanchar. Rectifique os temperos, retire do copo e sirva decorado a gosto. Pode acompanhar com puré de batata ou arroz.



**Nota do chefe:**
Se preferir, corte o frango em pedaços mais pequenos e encaixe o acessório misturador para evitar que o frango se comece a desfazer.




# Entrecosto no copo

- **1 kg de entrecosto**
- **4 dentes de alho**
- **50 g de azeite**
- **1 colher (sopa) de banha**
- **1 colher (sopa) de massa de pimentão**
- **Sumo de 1 limão**
- **Alecrim q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o entrecosto, corte-o em tiras pequenas e deite-as numa tigela. Descasque e lave os dentes de alho, deite-os para o copo do robot, junte a massa de pimentão, o azeite, a banha, o sumo de limão, umas folhinhas de alecrim, sal e pimenta.

Ligue durante **5 segundos** na **velocidade 6**, passando a espátula a meio. Regue o entrecosto com a mistura e deixe marinar durante 30 minutos.

Deite depois o entrecosto com a marinada para o copo do robot e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire do copo e sirva decorado a gosto e acompanhado com batatas fritas aos gomos.

**Sugestão do chefe:**
**Se preferir, utilize entrecosto com pouco osso.**

# Tiras de vaca com molho de café

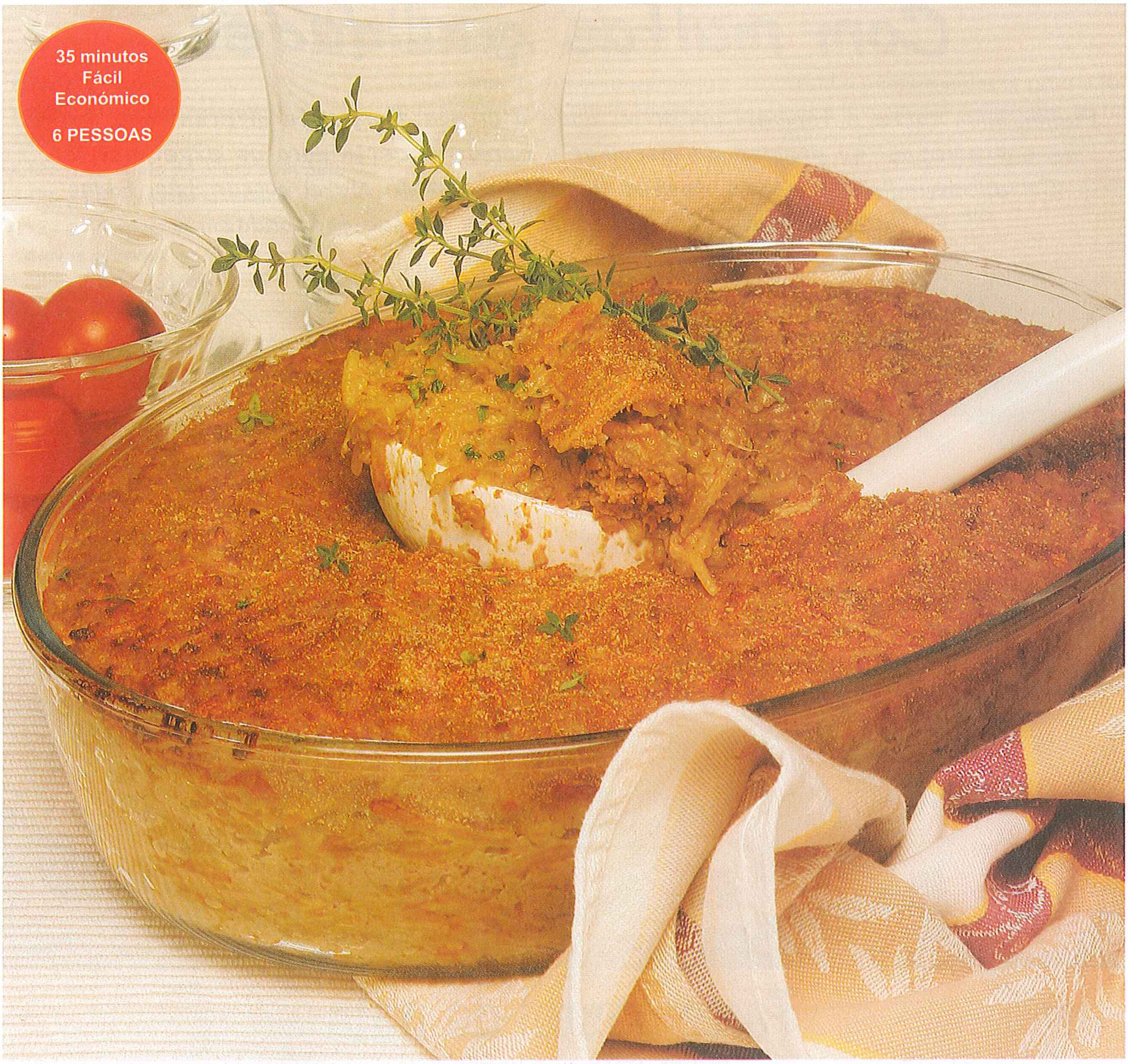
- 800 g de bifes de vaca
- 300 g de leite
- 200 g de natas
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) bem cheia de café
- 1/2 cubo de caldo de carne
- Sal e pimenta q.b.

Arranje os bifes, corte-os em tiras pequenas e tempere-as com um pouco de sal e pimenta.

Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola aos quartos, deite tudo para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Encaixe depois o acessório misturador, junte a manteiga, as tiras de carne, o leite, as natas, o café e o caldo de carne e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **15 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Rectifique os temperos, retire do copo e sirva decorado a gosto, por exemplo polvilhado com salsa picada. Pode acompanhar com arroz branco.






# Económico de carne

- 500 g de carne de vaca picada
- 400 g de batata palha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 700 g de leite
- 70 g de farinha
- 40 g de azeite
- Noz-moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Pão ralado para polvilhar

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em pedaços e deite tudo para o copo do robot. Junte o azeite e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Encaixe depois o acessório misturador e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 1**.

Adicione a carne picada e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**. Junte a farinha e o leite, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e programe novamente a **100ºC** e na **velocidade 2**, agora durante **6 minutos**.

Retire a mistura do copo, deite-a para uma tigela grande, junte a batata palha, envolva e deite num tabuleiro de louça ou pirex. Polvilhe com pão ralado, leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até que fique bem coradinho, retire do forno e sirva decorado a gosto. Pode acompanhar com salada de alface.

# Com muitas qualidades

Pudim, bolo, tarte e também um arroz doce à antiga. Com esta diversificada "carta de sobremesas" só precisa de escolher o momento certo para as experimentar. Se quiser, adicione alguns destes doces à mesa de Natal porque têm todas as qualidades para fazerem parte da sua consoada.




## Tarte pastel de nata

**PARA A MASSA:**

- **300 g de farinha**
- **100 g de açúcar**
- **80 g de manteiga**
- **40 g de água**
- **1 ovo**
- **Açúcar em pó para polvilhar**
- **Canela em pó para polvilhar**
- **Farinha para polvilhar**

**PARA O CREME:**

- **200 g de açúcar**
- **750 g de leite**
- **70 g de farinha**
- **6 gemas**
- **1 copo medida de natas**
- **2 casquinhas de limão**

**A massa:** Deite a água para o copo do robot, junte o ovo, o açúcar, a manteiga e a farinha e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Retire a massa do copo, enrole-a, cubra-a em película aderente e deixe repousar durante 15 minutos.

**O creme:** Lave e limpe o copo do robot, deite-lhe o açúcar e as casquinhas de limão e ligue **10 segundos** na **velocidade 7**. Junte as gemas, o leite e a farinha e programe a **90ºC**, na **velocidade 4**, durante **7 minutos**. Adicione depois as natas e dê um **toque no turbo**.

Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, forre uma tarteira de fundo amovível, apare os bordos e pique o fundo com um garfo. Verta o preparado do creme e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 35 minutos ou até que fique cozida e douradinha. Retire do forno, deixe arrefecer, desenforme, polvilhe com açúcar em pó e canela e sirva.

# Bolo de frutos secos

- **350 g de farinha**
- **250 g de açúcar amarelo**
- **250 g de manteiga**
- **125 g de miolo de avelã com pele**
- **125 g de miolo de amêndoa**
- **125 g de miolo de noz**
- **4 ovos grandes**
- **10 g de aguardente**
- **1 colher (chá) bem cheia de fermento**
- **Manteiga para untar**
- **Farinha para polvilhar**

Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha. Ligue o forno a 180 graus.

Deite, no copo do robot, o açúcar amarelo, a manteiga, os ovos, a aguardente, o fermento e a farinha e ligue **1,5 minutos** na **velocidade 6**, passando a meio com a espátula. Junte depois as nozes, as amêndoas e as avelãs e ligue **15 segundos** na **velocidade 5**.

Verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno durante 40 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto.

## Nota do chefe:

Se o bolo começar a corar muito no forno, cubra com uma folha de papel vegetal.



1 hora
Fácil
Económico

6 PESSOAS




# Pudim de ananás

- **650 g de açúcar**
- **16 gemas + 2 ovos**
- **Casca de 1 ananás**
- **700 g de água**

Leve 150 g de açúcar ao lume numa frigideira até obter caramelo, verta para uma forma e rode para caramelizar bem.

Lave a casca de ananás, deite-a para o copo do robot, junte o restante açúcar e a água e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo e passe pelo passador de rede.

Deite as gemas e os ovos para uma tigela, mexa e junte a calda de ananás em fio e mexendo sempre. Verta depois para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, em banho-maria, durante cerca de 40 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorado a gosto.

## Sugestão do chefe:

Esta é uma receita para aproveitar a casca de ananás que é muito aromática. Mas se tiver polpa de ananás, corte um pouco em fatias finas e decore o pudim como vê na foto.

# Arroz doce à antiga

- **250 g de arroz carolino**
- **250 g de açúcar**
- **1,250 kg de leite**
- **4 gemas**
- **1 casquinha de limão**
- **1 pau de canela**
- **1 pitada de sal**
- **Canela em pó para polvilhar**

Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte o leite, o arroz, a casca de limão, o pau de canela e a pitada de sal. Programe a **100ºC**, durante **25 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**; 10 minutos antes de acabar o programa, junte o açúcar pelo buraco do copo.

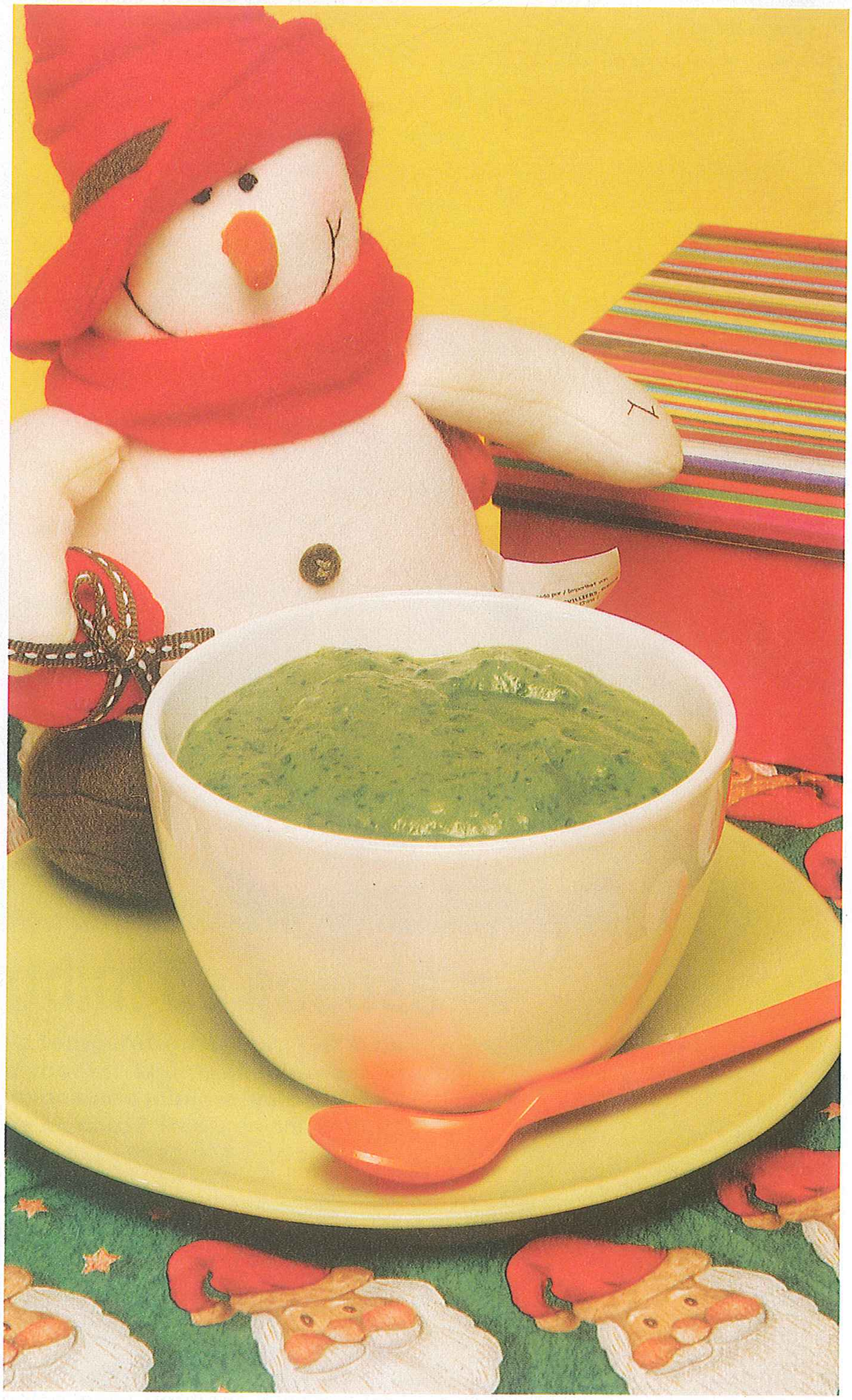
Deite as gemas para uma tigela e junte um pouco da mistura do arroz mexendo sempre com a espátula até que as gemas fiquem quentes.

Programe o robot a **90ºC**, durante **1 minuto**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na MyCook)** e adicione a mistura das gemas pelo buraco. Retire do copo, rejeite a casca de limão e o pau de canela, verta para uma travessa, deixe arrefecer, polvilhe com canela em pó e sirva.



# Vitaminas e um miminho doce

Para os de mais tenra idade, as sopinhas e cremes do costume, com muitos legumes e vitaminas. Mas como estamos no Natal, sugerimos um "miminho" doce e muito divertido, neste caso indicado para crianças com mais de dois anos de idade



## Creme de agriões com chuchu e batata-doce

- **200 g de batata-doce**
- **100 g de chuchu**
- **100 g de agriões**
- **50 g de cebola**
- **4 colheres (chá) de azeite**

Descasque a batata-doce, a cebola e o chuchu. Arranje os agriões e aproveite-lhes os raminhos mais tenros. Corte estes legumes em pedaços e deite-os no copo do robot.

Junte 300 g de água e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**. Adicione mais água se necessário para que fique um puré cremoso e ligue **40 segundos** na **velocidade 7 (toques no turbo na Mycook)**.

Deite para tacinhas, junte 1 colher (chá) de azeite a cada uma, envolva e sirva.

30 minutos
Fácil
Económico
4 doses
6 aos 9 meses

# Puré de grão com pescada

▪ 150 g de pescada sem peles e espinhas ▪ 200 g de grão cozido ▪ 100 g de alface ▪ 50 g de arroz ▪ 1 cebola ▪ 1 colher (sopa) de coentros picados ▪ Azeite q.b.

Descasque e lave a cebola, corte--a em pedaços e deite-os para o copo do robot. Junte a pescada, o arroz, o grão cozido e 500 g de água e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**.

Arranje e lave as folhas de alface, retire-lhes as partes mais duras, junte ao copo e adicione também os coentros picados. Adicione mais água se necessário e ligue durante **40 segundos** na **velocidade 7 (dê uns toques no turbo na Mycook)**.

Deite para tigelinhas e sirva regado com um fio de azeite.







**Nota do chefe:**
Faça um buraquinho na parte de cima das bolachas, como vê na foto, para pendurar na árvore de Natal.

# Bolachas natalícias

▪ 300 g de farinha ▪ 175 g de açúcar amarelo ▪ 60 g de azeite ▪ 50 g de granulado de açúcar colorido ▪ 2 ovos grandes ▪ 1 colher (chá) de fermento ▪ Azeite para untar ▪ Farinha para polvilhar

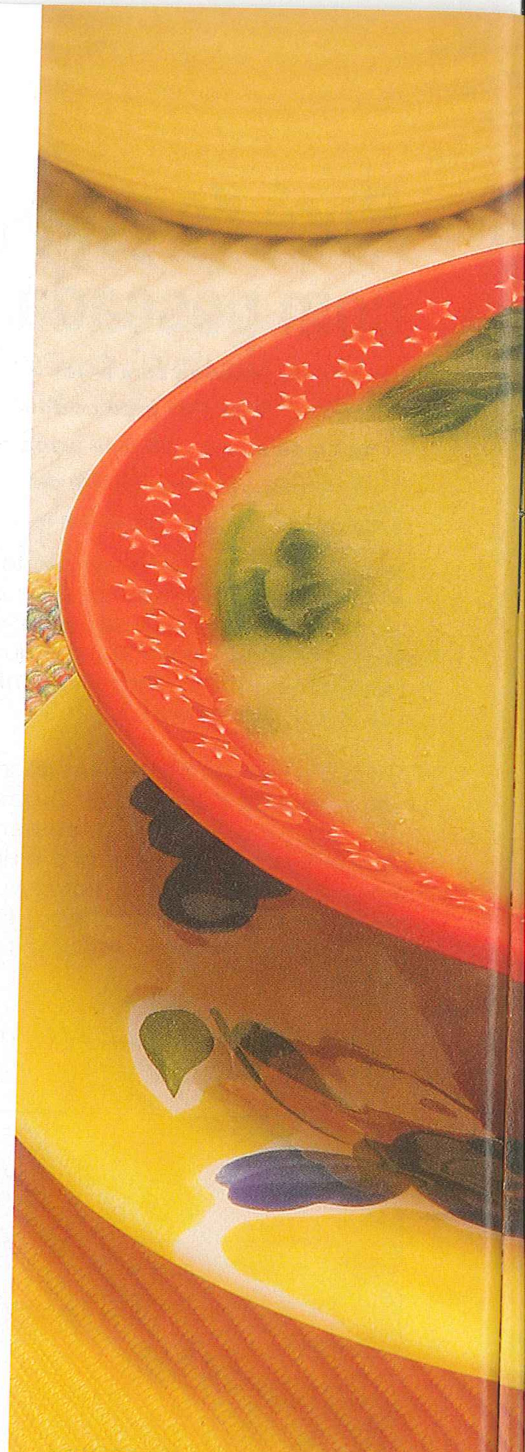
Deite o azeite para o copo do robot, junte os ovos, o açúcar amarelo, o granulado colorido, o fermento e a farinha e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**, passando a meio com a espátula. Retire a massa e enrole-a numa bancada polvilhando com um pouco de farinha.

Ligue o forno a 180ºC e unte tabuleiros de forno com azeite. Estenda a massa polvilhando sempre com farinha e depois corte-a com um corta massas com a forma de árvore ou outro motivo de Natal.

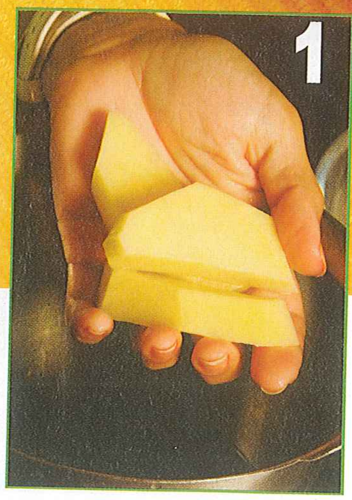
Coloque nos tabuleiros e leve ao forno até que fiquem cozidas e douradinhas. Depois retire do forno, descole cuidadosamente com uma espátula, deixe arrefecer e sirva.

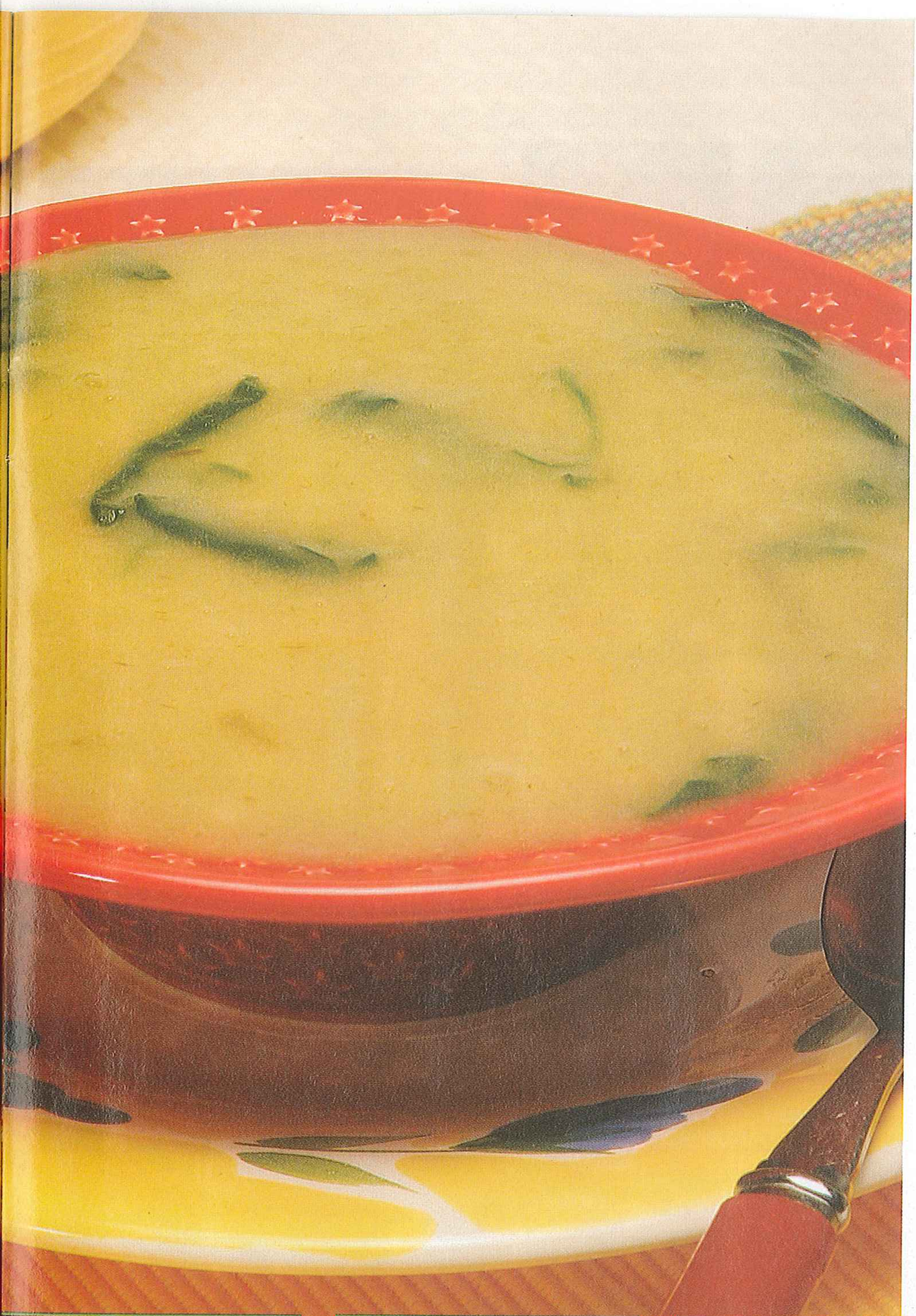
# A nossa Convidada



Sofia Ferreira é uma dona de casa a tempo inteiro. Sendo mãe de tês filhos (com 3, 4 e 7 anos), cozinhar para a família é uma tarefa prioritária. "Por isso o robot é indispensável", afirma a nossa convidada que prefere as receitas simples e caseiras. "Faço muitas sopas para as crianças, mas também todos os pratos de peixe e carne que posso". Moradora em Lisboa, Sofia Ferreira adora viajar, "embora não o faça com a frequência que gostaria", ler e, especialmente, estar com os filhos. "Os fins-de-semana em família são muito importantes", garante.





# Sopa de espinafres

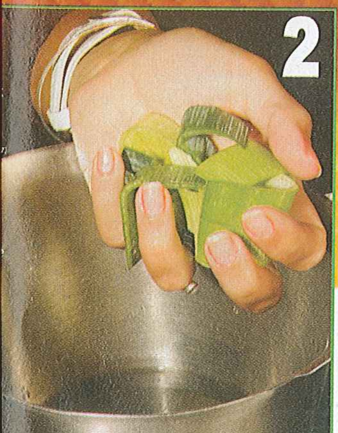
▪ 400 g de batatas ▪ 200 g de espinafres ▪ 1 alho francês ▪ 1 courgette pequena ▪ 1 cebola ▪ 2 dentes de alho ▪ 70 g de azeite ▪ Sal q.b.

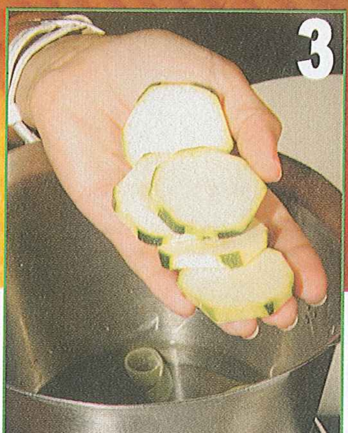
Descasque as batatas, a cebola e os alhos e corte as batatas e a cebola em pedaços. Lave a courgette e descasque-a parcialmente. Arranje o alho francês e corte-o em pedaços.

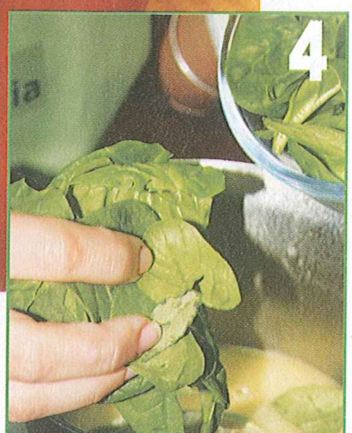
Lave todos os legumes anteriores, escorra-os, deite-os no copo do robot, acrescente água até cobrir, tempere com sal e programe a **100ºC**, durante **30 minutos**, na **velocidade 2**. Depois ligue durante **30 segundos** na **velocidade 7** ou no **turbo** para reduzir a puré.

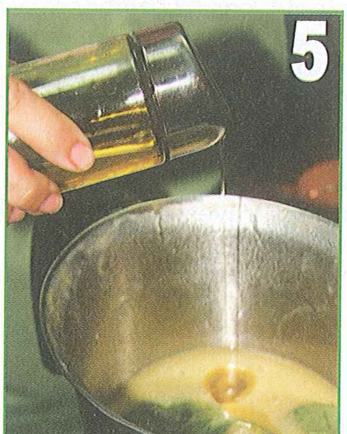
Adicione as folhas dos espinafres e o azeite e programe novamente a **100ºC** e na **velocidade 2** durante **5 minutos**. Retire e sirva quente.

4 PESSOAS



# Salsichas enroladas em couve



- **6 salsichas frescas**
- **6 folhas de couve lombarda**
- **1 lata pequena de tomate pelado**
- **2 cenouras**
- **1 cebola**
- **3 dentes de alho**
- **80 g de azeite**
- **1 folha de louro**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Palitos**

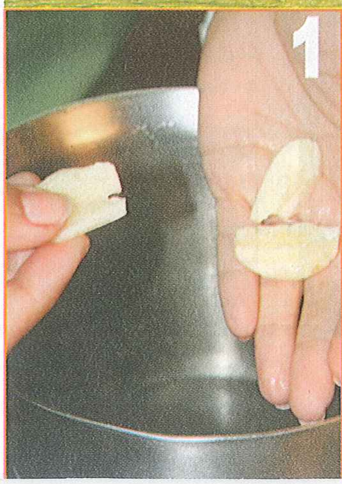
Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços, esmague os alhos e deite tudo para o copo do robot. Junte o tomate pelado picado grosseiramente com o molho e o azeite e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **10 minutos**. Depois dê uns **toques no turbo** para picar grosseiramente.

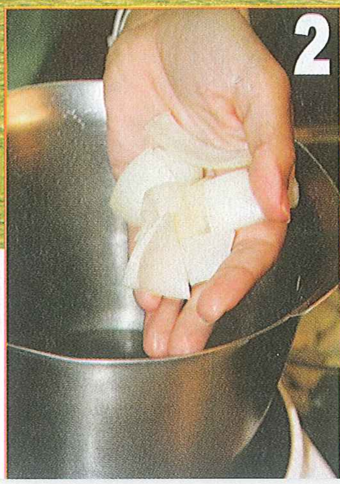
Descasque as cenouras, corte-as em rodelas grossas, junte-as ao copo, adicione também o louro e 100 g de água, tempere com sal e pimenta e encaixe o acessório misturador.

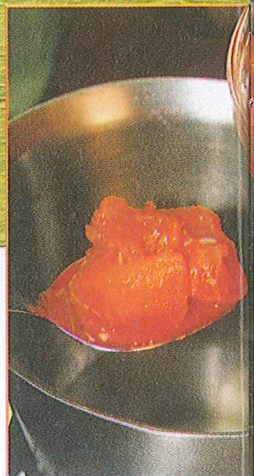
Arranje as folhas de couve e retire-lhes a parte mais dura. Enrole as salsichas nas folhas de couve, prenda com palitos, disponha no recipiente para cozinhar a vapor e encaixe no robot. Programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 2**.

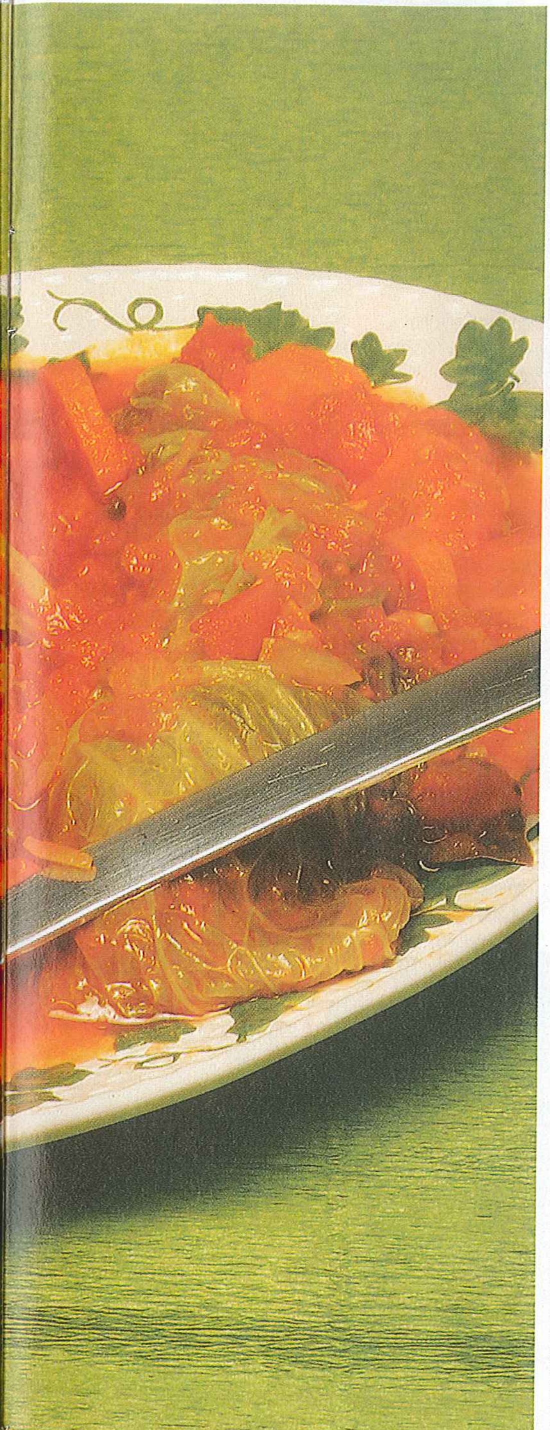
Coloque as salsichas enroladas numa travessa, regue-as com o molho de tomate e sirva com arroz ou outro acompanhamento.

4 PESSOAS

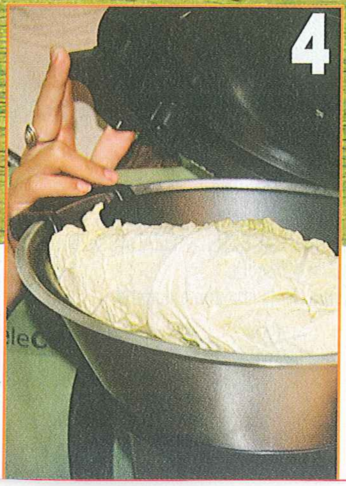


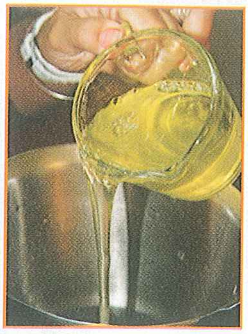



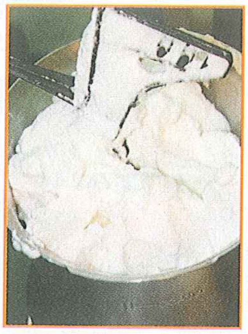



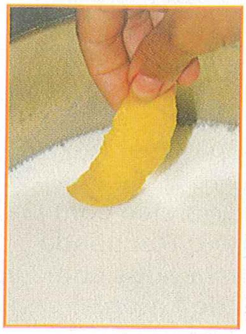


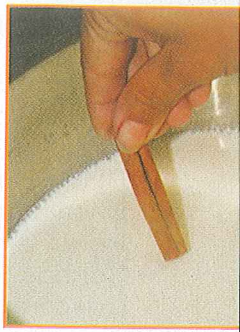








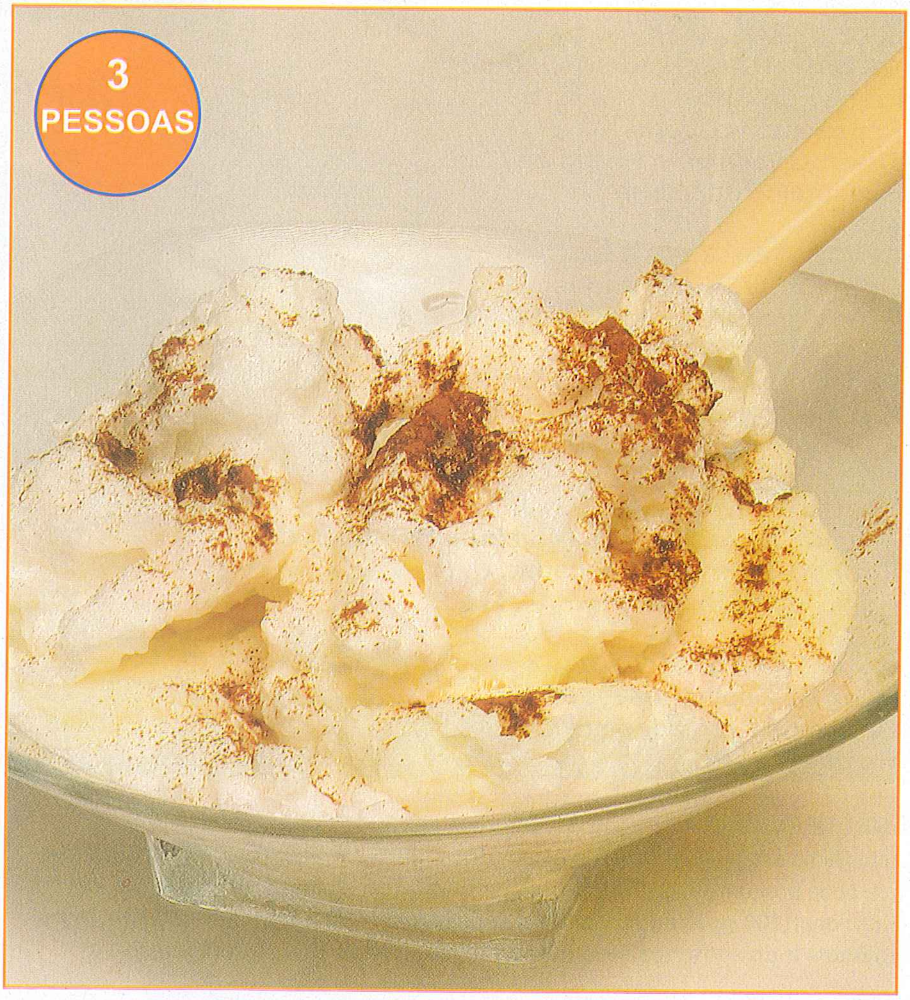
# Farófias

- 6 claras
- 0,5 L de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão
- Canela em pó para polvilhar

Deite as claras para o robot, encaixe o acessório misturador e ligue **6 minutos** na **velocidade 4**.

Leve um tacho largo ao lume com o leite, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela e deixe ferver. Deite colheradas das claras batidas no tacho e deixe-as cozer rapidamente de ambos os lados.

Retire as farófias, deixe-as escorrer um pouco e arrefecer, coloque-as numa taça, polvilhe-as com canela em pó e sirva-as.



# Sumário:

MENU DE NATAL
**Uma Mesa Festiva**



SOPAS E ENTRADAS
**Para Aquecer e Petiscar**



PEIXES
**Mais Confeccionado ou ao Natural**



CARNES
**Os Seus Pratos Indispensáveis**



DOCES E SOBREMESAS
**Com Muitas Qualidades**



CRIANÇAS
**Vitaminas e Um Miminho Doce**



A NOSSA CONVIDADA



**RECTIFICAÇÃO:**
Na última edição da revista, na receita de "empadas económicas" da pág. 8, a massa pode ficar um pouco difícil de moldar. Para tornar a massa mais moldável, deverá adicionar **100 g de água**, sendo que deve juntar **50 g com metade dos ingredientes indicados e os restantes 50 g com o resto dos ingredientes.**



TeleCulinária Especial Robot de Cozinha

Direcção técnica
Chefe António Silva
Director
Miguel Henriques
e-mail: mhenriques@edicoesplural.com
Redacção
Hernâni Gonçalves Tel.: 213 568 250
e-mail: hgoncalves@edicoesplural.com
Produção
Manuela Calvinho
e-mail: mcalvinho@edicoesplural.com
Fotografia
Paulo Moura
e-mail: pmoura@edicoesplural.com
Chefe de cozinha
Luís Calejo Machado
e-mail: lmachado@edicoesplural.com
Gráfica
Paula Catalão
e-mail: pcatalao@edicoesplural.com
Colaboradores
Hernâni Ermida (chefe de cozinha),
e Rosário Rodrigues (assistente de cozinha)

Publicidade
Direcção Comercial/Publicidade
Carla Gomes
e-mail: cgomes@edicoesplural.com
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tels: 213 568 253 Fax: 213 524 050

Números atrasados
Joana Rodrigues
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050

Edições Plural Propriedade e edição:
EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS,
UNIPESSOAL, LDA.
www.teleculinaria.pt
e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com

Sede social e Redacção
Av. Duque d'Ávila, 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050
Nº de contribuinte: 507 277 279
Depósito legal: nº 2954/83
Inscrição na conservatória
do registo comercial: nº 50 282

Pré-Impressão
Pré-press Artes Gráficas
Impressão
Lisgráfica
Distribuição
Logista Portugal – Distribuição de Publicações, S.A.
Edifício Logista – Expansão da Área Industrial do Passil
Lote 1 -A – Palhavã – 2890 Alcochete
Tiragem: 40 000 exs.

**Tele-Culinária e Doçaria**
**Revista semanal de cozinha e doçaria**

apct
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA